

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan manusia. Pada dasarnya dengan adanya emosi hubungan antara manusia akan lebih bernuansa (Hadiyono, 2000). Dalam kehidupan manusia sehari-hari, terdapat peristiwa psikologis yang harus dihadapi sebagai akibat dari hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan antar manusia akan dikatakan baik atau buruk tergantung dengan pengungkapan emosi yang ditunjukkan. Ekspresi emosi juga penting dalam komunikasi dan memainkan peran penting dalam interaksi sosial (Matsumoto, 2004).

Goleman (1996) menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih dan senang. Emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa mendatang, terutama emosi negatif (Baqi, 2015). Salah satu emosi negatif tersebut adalah marah. Potensi kemarahan sebenarnya telah dimiliki manusia sejak ia lahir. Setiap individu mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa bisa marah karena alasan konflik, penghinaan, ancaman maupun tekanan-tekanan dalam kehidupan. Hal ini akan berdampak pada hubungan individu dengan lingkungannya, bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Fenomena yang semakin banyak terjadi saat sekarang ini adalah bagaimana sebuah masalah yang seharusnya dapat diselesaikan dengan baik sejak

Berdasarkan berita yang diperoleh, rata-rata usia pelaku kriminal pada fenomena tersebut adalah 20-an hingga 30 tahun keatas. Menurut teori perkembangan, usia tersebut tergolong pada usia dewasa awal. Menurut Papalia, Old dan Feldman (2008) usia dewasa awal berkisar 20-40 tahun, sedangkan Hurlock (1980) mengungkapkan usia dewasa awal mulai dari 18-40 tahun.

Dewasa awal berbeda dengan remaja karena adanya perjuangan antara membangun pribadi yang mandiri yaitu kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan (Santrock, 2002) sehingga dapat terlibat secara sosial

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam masyarakat. Tugas perkembangan dewasa awal menyebutkan, bahwasanya seseorang yang memasuki dewasa awal dunia sosial dan personalnya menjadi lebih luas dan kompleks dibandingkan masa-masa sebelumnya. Sementara itu menurut Hurlock (1980), dewasa awal disebut juga sebagai masa ketegangan emosional. Berdasarkan penelitian Tyas (2015) ketegangan emosi yang terjadi pada diri individu adalah akibat adanya tingkat kemarahan yang tinggi. Apabila ketegangan emosi pada masa ini tetap kuat, maka hal ini akan berdampak pada ketidakpuasan dewasa awal dalam menyesuaikan dirinya (Hurlock, 1980). Agar dampak tersebut tidak terjadi berkepanjangan, maka untuk mereduksi ketegangan emosi yang diakibatkan oleh kemarahan perlu adanya kontrol terhadap pengungkapan emosi marah.

Pengungkapan emosi marah merupakan upaya mengkomunikasikan status perasaannya ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakan (Safaria & Saputra, 2009). Menurut Hadiyono (2000) pengungkapan emosi memiliki arti yang sama dengan ekspresi emosi. Respons terhadap perasaan marah dapat diperlihatkan melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain dan menentukan bagaimana perasaan orang lain.

Pengungkapan emosi marah terjadi akibat kekhawatiran usia dewasa awal terhadap penyesuaian diri dalam menjalankan peran dan tanggungjawab barunya. Salah satu peran penting dalam hidup orang dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan atau berkarir. Menurut Dariyo (2004) pada pencapaian karirnya, dewasa awal harus memiliki perencanaan yang matang dan jelas agar

terciptalah kehidupan yang layak baik secara sosial maupun ekonomi. Berdasarkan penelitian Lestari, Kandowanko dan Lasut (2015) untuk memiliki perencanaan karir yang matang maka dibutuhkan pendidikan untuk kehidupan perekonomian keluarga.

Tidak hanya berkarir, usia dewasa awal adalah usia untuk berkeluarga. Menurut Sanderwitz dan Paxman (dalam Sarwono 1994) pernikahan usia muda sering terjadi karena seseorang berpikir secara emosional untuk melakukan pernikahan karena telah saling mencintai dan siap untuk menikah. Tetapi sebenarnya, hidup berumah tangga membutuhkan pemikiran dan emosi yang matang untuk menghadapi dan mengendalikan hakikat perkawinan serta peran orangtua yang akan disandang (Adhim dalam Khairani & Putri 2008). Hal ini didukung oleh penelitian Sari dan Sunarti (2013) faktor kesiapan menikah bagi laki-laki adalah 100% subjek penelitian mengungkapkan kesiapan finansial sebagai urutan pertama, sementara 84,5% wanita menyatakan faktor kesiapan emosi pada urutan pertama. Artinya, pernikahan maupun berkarir pada usia dewasa awal semestinya dipersiapkan dengan baik, matang dan jelas. Jika tidak demikian, maka hal tersebut akan menjadi momok tersendiri bagi usia dewasa awal terhadap penyesuaian dirinya dan dikhawatirkan hal ini menjadi stimulus timbulnya emosi marah.

Menurut Spielberger marah merupakan suatu keadaan dengan beragam intensitas dari yang ringan sampai yang berat, biasanya akan disertai dengan perubahan biologis dan psikologis (Safaria & Saputra, 2009). Davidoff (1991) mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan oleh adanya kesalahan yang nyata. Menurut Stuard (2012) marah yaitu perasaan jengkel yang timbul sebagai respons terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman.

Rasa marah yang dialami oleh dewasa awal dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut, yaitu faktor fisik dan faktor psikis (Purwanto & Mulyono, 2006). Faktor fisik berupa kelelahan yang berlebihan, zat-zat tertentu yang menyebabkan marah, jenis kelamin. Faktor psikis berupa *self concept* yang salah yaitu rasa rendah diri, sombong dan egoistis. Faktor lain yang dapat mempengaruhi timbulnya pengungkapan emosi marah disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berupa situasi-situasi di luar diri seseorang yang memancing respons emosional, latar belakang keluarga, dan budaya sedangkan faktor internal antara lain menyangkut kontrol diri seseorang (Zageus, 2004).

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Kontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional. Goleman (1997) mengemukakan keterampilan emosional mencakup pengendalian diri, kemampuan untuk

memotivasi diri sendiri dan kesanggupan untuk mengendalikan dorongan emosi. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Ghufron & Risnawati, 2011).

Andajani (1990) dalam penelitian eksperimennya membuktikan bahwa untuk pengendalian kemarahan, perlakuan dengan pelatihan teknik kontrol diri adalah efektif. Selain itu Spielberger dan Reheiser (2009) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa, individu yang memiliki sifat pemaarah yang kuat, sering mengungkapkan kemarahannya keluar diri dan sekaligus sering menekan rasa marahnya ke dalam diri, namun tidak disertai dengan kontrol yang kuat terhadap kemarahan yang dipendam dalam diri, memiliki resiko yang cukup besar untuk mengalami gangguan medis. Maka ketika individu mampu mengganti pikiran yang menyimpang dengan pikiran-pikiran yang objektif dan rasional menjadikan individu itu mampu mengembangkan kontrol dirinya (Goldfied & Davidson, 1976).

Gleitman (1999) menjelaskan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memilih menyelesaikan sesuatu secara fisik dari pada mengandalkan kognitif, senang terlibat dalam aktivitas berbahaya, kurang sensitif dengan kebutuhan orang lain, lebih memilih jalan pintas dibandingkan dengan hal-hal kompleks, serta memiliki toleransi yang rendah terhadap sumber-sumber frustrasi (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kontrol diri sering disebut sebagai atribut stabil dalam diri seseorang yang dikarakteristikan dengan pengaturan kognisi, afeksi, dan perilaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu atau menahan godaan tertentu. Sehingga, ketika dewasa awal mampu mengelola kemarahannya dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif yang realistik, maka hal tersebut akan menjadikan dewasa awal mampu mengelola berbagai kemungkinan tindakan untuk mengekspresikan kemarahan.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kontrol diri dengan pengungkapan emosi marah pada usia dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

“Apakah Kontrol Diri berhubungan dengan Pengungkapan Emosi Marah Pada Usia Dewasa Awal ?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan pengungkapan emosi marah pada usia dewasa awal.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang akan peneliti lakukan adalah kontrol diri dengan pengungkapan emosi marah pada usia dewasa awal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan variabel terikatnya, pengungkapan emosi marah. Subjek dalam penelitian ini adalah usia dewasa awal.

Berdasarkan Penelitian Khairani dan Putri (2008) yang berjudul Kematangan Emosi Pada Pria dan Wanita yang Menikah Muda, hasilnya

Penelitian lainnya oleh Falentina dan Yulianti (2012) tentang Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah menunjukkan hasil korelasi yang signifikan antara asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja. Dimana 8,6 % variabel pengungkapan emosi marah dipengaruhi oleh asertivitas, sedangkan 91,4 % dipengaruhi oleh variabel lainnya. Pada subjek aspek *anger in* dapat dikategorikan pada kategori tinggi, pada aspek *anger out* dikategorikan pada kategori sedang dan pengungkapan emosi marah siswa pada aspek *anger control* dapat dikategorikan pada kategori sangat tinggi. Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti teliti adalah pada variabel terikat yaitu sama-sama meneliti tentang pengungkapan emosi marah, hanya saja penelitian ini menghubungkannya dengan variabel asertivitas yang merupakan pendekatan umum dalam menangani marah. Sedangkan variabel bebas peneliti adalah kontrol diri yang merupakan faktor internal dari pengungkapan emosi marah.

Penelitian Fikri (2012) tentang Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah menyimpulkan bahwa menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi

marah dan berpengaruh pada perubahan skor pada komponen dan subkomponen STAXI. Pada penelitian ini, terapi menulis dapat dijadikan salah satu sarana katarsis bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marah mereka yang tidak dapat diungkapkan secara langsung. Terapi ini cocok diterapkan bagi remaja yang menyukai kegiatan menulis sehingga terapi ini dapat dijadikan sebagai media *self-help* untuk mengatasi dan mengelola emosi marah.

Fasilita (2012) dalam penelitiannya “Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Ditinjau Dari Usia Satpol PP” yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan kontrol diri terhadap perilaku agresif dimana, kontrol diri pada dewasa madya lebih tinggi dari pada kontrol diri dewasa awal. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel bebas yaitu sama-sama meneliti tentang kontrol diri pada pria dewasa, hanya saja penelitian ini menghubungkannya dengan perilaku agresif sedangkan peneliti terhadap pengungkapan emosi marah.

Hasil penelitian kualitatif Rahayuningsih (2013) tentang “Perilaku Agresi Verbal Pada Pria Dewasa Awal dengan Pendekatan Pola Asuh” menunjukkan penyebab perilaku agresi verbal pada pria dewasa awal adalah pengamatannya sejak kecil mengamati langsung model yang melakukan kekerasan verbal dalam keluarganya, adanya hubungan keluarga yang sering mengalami konflik serta pengamat mengalami kekerasan verbal. Hal tersebut merupakan faktor eksternal penyebab kemarahan menurut Zaqeus (2004). Sedangkan peneliti menghubungkan dengan faktor internal yaitu kontrol diri (*self control*).

Berdasarkan hasil penelitian Sari dan Sunarti (2013) yang berjudul “Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya Terhadap Usia

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menikah” menunjukkan bahwa faktor kesiapan menikah bagi laki-laki yang paling utama adalah kesiapan finansial (100,0%) sedangkan wanita yang paling utama adalah kesiapan emosi (84,5%). Dewasa muda perlu menyiapkan emosi secara matang, terutama mengelola emosi dan empati. Kesiapan menikah juga berpengaruh pada usia menikah. Semakin tinggi kesiapan usia dan kemampuan komunikasi maka semakin muda usia menikah, namun semakin tinggi kesiapan finansial dan empati maka semakin tua usia menikah.

Hasil penelitian lain di Malaysia, Nasir dan Ghani (2014) yang berjudul “*Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents*” menunjukkan bahwa ketika marah, 7,1% responden memukul orang lain, 25,1% memukul benda mati, dan 27,8% berkata kasar. Cara mengatur amarahnya adalah 50% menyatakan penyesalan dan 44% meminta maaf. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel *anger expression* sedangkan perbedaannya terletak pada variabel penghubungnya yaitu manajemen marah.

Sehingga dari beberapa hasil penelitian di atas, maka peneliti ingin menghubungkan pengungkapan emosi marah dengan faktor internal penyebab marah yaitu kontrol diri (*self control*), sehingga judul penelitian yang akan peneliti lakukan adalah “Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Emosi Marah Pada Usia Dewasa Awal”.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat, yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Keluarga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial dan psikologi keluarga dalam hal ini yaitu kontrol diri dengan pengungkapan emosi marah pada usia dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan strategi pada usia dewasa awal dalam mengelola kontrol diri agar mampu mengungkapkan emosi marahnya yang lebih cenderung baik dan tidak destruktif sehingga dapat menjaga hubungan interpersonal yang sehat baik dengan keluarga ataupun bermasyarakat.

b. Keluarga

Bagi keluarga diharapkan dapat menjadi faktor pendukung usia dewasa awal agar dapat membimbing dalam mengelola emosi marah yaitu dengan cara memodifikasi lingkungan agar lebih efektif untuk mengontrol diri.